

Утверждаю

заведующий

МДОУ№10 "КАЛИНКА"

_____ /Алиева Эльвира Тенгиз кзы/

МЕНЮ

2 февраля 2024 г.

Сад 9 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	200	6,5	8,3	26,4	203	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,6	0,2	16,8	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,7	15,9	124	0,8
Итого			420	13,7	19	59,2	459	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	143			16,4	66	2,9
Итого			143			16,4	66	2,9
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	8,5	2,3	18,3	129	9,1
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,3	7,6	12,3	169	0
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	2,8	8,9	13,3	145	15,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180			7,9	32	0
Итого			670	27,9	19,2	73	577	24,3
Полдник								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	72	6,2	4,7	36,9	215	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ "С"	180			18,4	74	0,3
Итого			252	6,2	4,7	55,3	289	0,3
Всего				47,8	42,9	203,9	1391	29,1

повар _____ Грибова И.Г.